

Contribuya a tener un **Hogar Sano**

Proteja la salud de sus hijos



U.S. Department
of Housing and
Urban Development,
Mel Martinez, Secretary

- Calidad del aire en interiores
- Asma & alergias
- Moho & humedad

- Monóxido de carbono
- Plomo
- Agua potable

- Productos tóxicos de uso doméstico
- Pesticidas
- Seguridad en el hogar

Contribuya a tener un **Hogar Sano**

Usted quiere cuidar bien a su familia. Intenta consumir alimentos saludables. Lleva a sus hijos al doctor a revisiones regulares. Toma todas las medidas necesarias para proteger a su familia de accidentes y enfermedades. Quiere vivir en un vecindario y en una casa sana.

Sin embargo, ¿sabía que su casa puede tener peligros ocultos para la salud de sus hijos? Hágase estas preguntas:

- ¿Está el aire de su casa limpio y saludable?
- ¿Tienen sus hijos problemas respiratorios, como asma?
- ¿Hay alguien en su familia que sea alérgico al moho?
- ¿Conoce las señales de intoxicación por monóxido de carbono?
- ¿Hay plomo en algún lugar de su casa?
- ¿Es el agua del grifo segura para beber?
- ¿Tiene productos de uso doméstico que contengan sustancias químicas que lo/la puedan enfermar?
- ¿Usa repelente de insectos u otros productos para mantener alejados los insectos?
- ¿Mantiene los venenos fuera del alcance de los niños?

Las respuestas a preguntas como éstas le ayudarán a saber si su hogar es seguro y sano. Este folleto le hará más fácil contestar a éstas y otras preguntas importantes sobre su hogar y cómo vive en él. También le dará ideas sobre cómo proteger la salud de sus hijos. Aunque depende de usted asegurarse de que su hogar sea un hogar sano, hay muchos lugares donde puede solicitar ayuda si la necesita.

Tabla de contenido

Introducción	2-5	Agua potable	33-37
Calidad del aire en interiores	6-10	Productos tóxicos de uso doméstico	38-41
Asma & alergias	11-16	Pesticidas	42-47
Moho & humedad	17-22	Seguridad en el hogar.....	48-54
Monóxido de carbono.....	23-28	Índice	55
Plomo	29-32		

¿Por qué debería estar preocupado(a)?

Algunos de los problemas de salud más serios de sus hijos pueden comenzar en su casa. Este folleto explica algunas de esas preocupaciones sobre la salud e indica lo que puede hacer acerca de ellas.

La mayoría de la gente pasa más de un 90% de su tiempo dentro de algún edificio.

Calidad del aire en interiores

¿Es el aire de su casa sano? El aire en interiores puede ser más dañino para la salud de su familia que el aire en exteriores. El aire puede ser insalubre si tiene muchos contaminantes. Los contaminantes del aire en interiores pueden ser muchas cosas—desde limpiadores de horno, hasta humo de cigarrillos y moho. No siempre es fácil determinar si su casa tiene aire contaminado. Es posible que detecte malos olores o que vea humo, pero no puede ver ni oler otras sustancias peli-

grosas como monóxido de carbono ni radón. Este capítulo le ayudará a determinar si su casa tiene aire sano. *Consulte la página 6.*

El número de niños con asma se ha duplicado en los últimos 10 años. 1 de cada 15 niños menores de 18 años tiene asma.

Asma & Alergias

Las alergias y el asma son problemas de salud que tienen mucho que ver con el aire que respira. Usted y sus hijos pasan mucho tiempo en casa; por eso, el aire en el interior necesita limpiarse. ¿Hay alguien con quien viva que

fume? ¿Tiene mascotas? ¿Está el sótano húmedo? Esto puede causar o empeorar problemas respiratorios. *Para aprender más sobre el asma y las alergias consulte la página 11.*

Moho & Humedad

Tambi'en otros problemas de salud y de seguridad pueden provenir del aire en su casa. Es posible que mucha humedad cause el crecimiento de moho. Algunos tipos de moho son

muy dañinos y otros pueden empeorar las alergias y el asma. *Consulte la página 17 para obtener más información sobre el moho.*

Monóxido de carbono

Si los hornos y los calentadores no están funcionando bien, pueden causar la formación de un gas letal llamado monóxido de carbono dentro de su casa. Usted no puede ver ni oler esta sustancia peligrosa, pero puede ayudar a

proteger a sus seres queridos de la intoxicación por monóxido de carbono. *Consulte la pág. 23 para obtener más información sobre cómo proteger a su familia del monóxido de carbono.*

Plomo

¿Pueden sus hijos envenenarse a causa del plomo en su casa? Algunos tipos de pintura y tuberías de agua contienen plomo. Este metal puede envenenar a sus hijos. La mayoría de los problemas asociados con el plomo provienen de la pintura vieja o del polvo de plomo. El plomo también se encontraba en la gasolina y se introdujo en la tierra y en el aire por medio del tubo de escape de los automóviles. Aunque ya no se usa de estas maneras, sigue habiendo bastante plomo en los alrededores.

El plomo puede envenenar a sus hijos si se lo introducen en la boca o si lo respiran. Si una mujer embarazada absorbe plomo en su cuerpo, esto puede afectar al feto.

El envenenamiento por plomo puede ser un problema serio para los niños pequeños. Puede causar problemas de aprendizaje,

crecimiento y comportamiento que duran toda la vida. Aun pequeñas cantidades de plomo pueden afectar a los niños. *Vaya a la pág. 29 para consultar el material sobre el envenenamiento por plomo en su casa.*



1 de cada 40 niños estadounidenses tiene demasiado plomo en su cuerpo.

Agua potable

¿Es su agua potable segura? ¿Sabe de dónde proviene su suministro de agua potable? Si viene de su propio pozo, necesita asegurarse que sea segura para beber. Haga que analicen su agua de pozo cada año para cerciorarse de que no tiene sustancias químicas ni otros contaminantes que pueden causarle enfermedades a su familia. Hay cosas que puede hacer para mantener su pozo en buenas condiciones y el agua limpia. *Consulte la pág. 33 para obtener ideas.*

Es posible que reciba su agua potable de una compañía proveedora de agua. Estas compañías siempre analizan el agua antes de

enviarla por las cañerías a su casa para cerciorarse de que es segura. Puede pedirles que le den un reporte de los resultados del análisis. Aunque el agua esté bien en la compañía de agua, puede contaminarse después de llegar a su casa. *Revise la pág. 34 para verificar si su agua es segura para beber.*

El 95% de la gente que vive en áreas rurales usa pozos privados para obtener su agua potable.

Productos tóxicos de uso doméstico

¿Qué productos dañinos para la salud tiene en su casa? Algunos productos pueden ser dañinos para la salud de su familia si no se usan apropiadamente. Sustancias químicas comunes como la lejía, el veneno para ratas, los removeedores de pintura y los limpiadores de desagües pueden ser peligrosos. Los niños se pueden envenenar si entran en contacto con este tipo de productos. Aun pequeñas cantidades de algunas sustancias químicas pueden provocar problemas de salud si se tocan o se respiran. Recuerde: cuando usa un aerosol o bombea

algo, esto va directamente al aire. Cuando usted y su familia respiran, esas sustancias químicas entran directamente en sus cuerpos. *Consulte la pág. 38 para aprender más sobre cómo usar, almacenar y desechar productos de uso doméstico.*

Miles de niños mueren cada año por tener contacto con sustancias químicas almacenadas y usadas inapropiadamente en el hogar.

Pesticidas

¿Usa pesticidas en su casa? En casi todas las viviendas se usan pesticidas. El repelente de insectos, el talco contra pulgas, el veneno para ratas y el veneno para maleza son todos tipos de pesticidas. Todos tienen sustancias químicas que matan a los insectos y eso también significa que pueden enfermarlo a usted y a su familia. Si no se usan de manera segura, algunos pesticidas pueden causar graves problemas de salud—envenenamiento, defectos de nacimiento, daños en el sistema nervioso y hasta cáncer.

Sus hijos pueden entrar en contacto con pesticidas de muchas maneras. Puede tomar medidas simples para protegerlos de los pesticidas. *¡Consulte la pág. 42 para asegurarse de que está usando pesticidas de manera segura!*

Casi la mitad de los hogares con un niño menor de cinco años tiene pesticidas almacenados al alcance de los niños.

Seguridad en el hogar

¿Sabía que las probabilidades de lastimarse en su casa son mucho mayores que en el trabajo o en la escuela? Las causas principales de muerte en el hogar son: caídas, ahogo, incendios, envenenamiento, sofocación, asfixia y armas de fuego. Los niños muy pequeños y los adultos mayores tienen un riesgo mayor de sufrir accidentes en el hogar. Es importante tener en cuenta la edad de las personas cuando se piensa en la seguridad en el hogar.

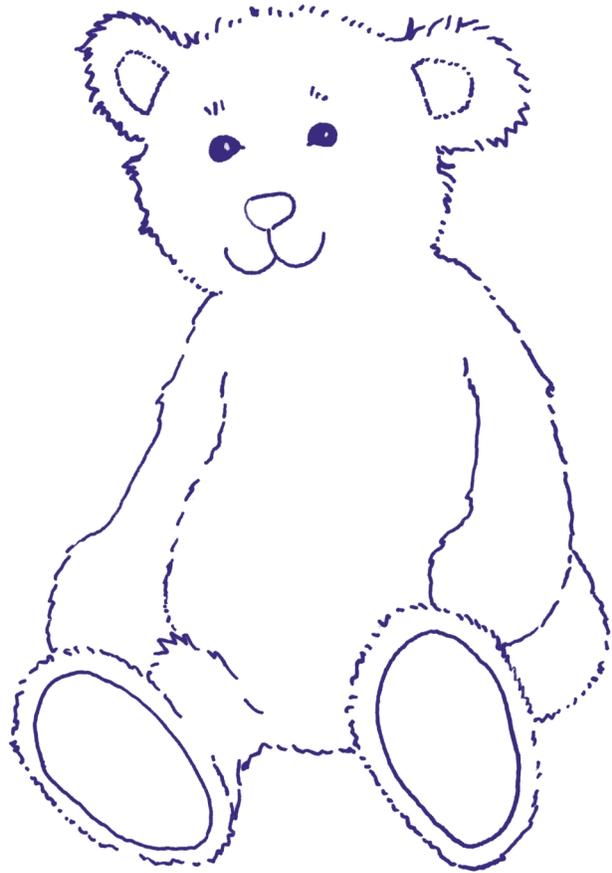
Revise la pág. 47 para saber si su casa es un lugar seguro para vivir y para aprender cómo hacerla más segura.

Cada año, los accidentes en el hogar afectan a más de seis millones de personas.

¿Por qué enfocarse en los niños?

Todo el mundo necesita un hogar sano. Sin embargo, hay razones especiales para pensar en los niños:

- Los cuerpos de los niños están en proceso de crecimiento. Sus tiernos cerebros, hígados y otros órganos tienen más posibilidades de ser afectados por sustancias químicas y por otros peligros que no afectan a los adultos. Si los niños se enferman, curarse puede ser más difícil porque su sistema inmunológico está en proceso de desarrollo.
- Por su tamaño, los niños consumen más alimentos, beben más agua y respiran más aire que los adultos. Cuando absorben plomo en sus cuerpos o respiran gases dañinos, reciben una dosis mayor de la que los adultos recibirían.
- Los niños juegan y gatean en el piso. Esto significa que están más cerca de muchas cosas que pueden causar problemas de salud como polvo y sustancias químicas. También, los bebés y los niños pequeños se meten todo a la boca—cosas que podrían tener sustancias químicas o polvo de plomo.



¡Los niños dependen de los adultos para hacer de su hogar un lugar seguro!

Cómo usar este folleto...

Este folleto le hace preguntas sobre su hogar y cómo vive en él. Contestándolas puede averiguar si su hogar es sano, o si necesita realizar algunos cambios.

Hay nueve capítulos en este folleto. Cada capítulo le da información sobre un tema, le hace preguntas sobre el mismo y le da *Pasos a seguir* para proteger la salud de sus hijos. Al final de cada capítulo se le indicará dónde obtener más información.

Depende de usted —**¡Contribuya a tener un hogar sano!**